

Le carnet pratique MA CONSULTATION CHEZ LA NUTRITIONNISTE

Pour préparer ma consultation,
mettre en place un rééquilibrage alimentaire
gourmand,
choisir des aliments adaptés à mon diabète,
et organiser mes repas avec facilité au quotidien



www.diabete-et-moi.com

Céline Bellflamme Infirmière nutritionniste spécialisée en diabétologie



Ma consultation “nutrition” avec Mme/Mr..... Date/...../20.....

1. Préparer ma consultation nutrition  p.1
2. Mon planning des repas  p.2 NB: 4 pages = pour 1 mois
3. Mes priorités alimentaires pour les prochaines semaines  p.3
4. Mon petit-déjeuner  p.4
5. Mon repas de midi  p.5
6. Ma collation de l'après-midi  p.6
7. Mon repas du soir  p.7
8. Mes petits-creux / mes collations  p.8
9. Apprentissage ou ajustement nutritionnel du jour  p.9
10. Mes priorités de ce mois-ci  p.10
11. Mes ajustements alimentaires organisés  p.10
12. Je remplace ... par une meilleure option  p.11
13. Nouveaux aliments ou boissons à essayer  p.11
14. Recettes faciles à tester à la maison  p.11
15. Prochain rendez-vous  p.12
16. Notes libres  p.12
17. Après ma consultation  p.13



1. PRÉPARER MA CONSULTATION NUTRITION

Apporter des éléments concrets aide l'infirmier-ère à comprendre mon quotidien et à me proposer des conseils adaptés.

- Carnet de glycémies
- Suivi glycémique (papier ou numérique)
- Fiches des repas (si je note mes repas)
- Recettes ou repas qui me posent problème
- Étiquettes des aliments consommés régulièrement
- Fiche de consultation du médecin
- Fiche de consultation de l'infirmier-ère diabéto
- Liste des compléments nutritionnels (vitamines, minéraux, oméga-3)
- Produits nutritionnels pratiques (barres, crèmes, soupes)
- Autres documents utiles



MES DIFFICULTÉS PRINCIPALES

Cette liste aide à cibler les points les plus difficiles pour moi au quotidien.

- Je fais attention, mais ma glycémie reste souvent élevée
- J'ai souvent des hyperglycémies après les repas
- J'ai parfois des hypoglycémies
- Je grignote (faim, stress, fatigue, ennui)
- Mes repas sont irréguliers ou je les saute par manque de temps
- Le manque de temps / la fatigue compliquent mon alimentation
- Les repas en famille ou à l'extérieur sont difficiles à gérer
- Je suis perdu-e face aux conseils alimentaires
- J'ai des envies de sucre difficiles à contrôler
- Autre(s) difficulté(s) importante/ problèmes de saté) pour moi :

.....

.....





.....



Mon planning des repas

MA SEMAINE DU AU

Je note mes repas pour mieux comprendre ce qui influence mes glycémies.
Il ne s'agit pas de juger mes repas, mais simplement d'observer ce qui se passe. 😊


| |  8h Petit-déj |  12h Midi |  16h Collation |  18h Soir |
|-----|--|--|---|--|
| Lu | | | | |
| Ma | | | | |
| Mer | | | | |
| je | | | | |
| Ve | | | | |
| Sa | | | | |
| Di | | | | |

Mon planning des repas

MA SEMAINE DU AU

Je note mes repas pour mieux comprendre ce qui influence mes glycémies.
Il ne s'agit pas de juger mes repas, mais simplement d'observer ce qui se passe. 😊

 8h Petit-déj

 12h Midi

 16h Collation

 18h Soir

Lu

Ma

Mer

je

Ve

Sa


Di

Mon planning des repas

MA SEMAINE DU AU

Je note mes repas pour mieux comprendre ce qui influence mes glycémies.
Il ne s'agit pas de juger mes repas, mais simplement d'observer ce qui se passe. 😊

 8h Petit-déj

 12h Midi

 16h Collation

 18h Soir

Lu

Ma

Mer

je

Ve

Sa

Di

Mon planning des repas

MA SEMAINE DU AU

Je note mes repas pour mieux comprendre ce qui influence mes glycémies.
Il ne s'agit pas de juger mes repas, mais simplement d'observer ce qui se passe. 😊

 8h Petit-déj

 12h Midi

 16h Collation

 18h Soir

Lu

Ma

Mer

je

Ve

Sa

Di

3. 🥗 MES PRIORITÉS ALIMENTAIRES POUR LES PROCHAINES SEMAINES 🎯

Choisir ce qui m'aidera vraiment dans mon quotidien

Nous choisissons ensemble 1 à 2 priorités maximum, adaptées à mon rythme de vie, à ma fatigue et à ma réalité familiale.

🔍 Ce qui est le plus important pour moi en ce moment

- Mieux m'organiser pour les repas (sans y passer trop de temps)
- Simplifier mes repas (moins réfléchir, moins cuisiner)
- Mieux gérer les fringales et envies de sucre
- Éviter les grosses hyperglycémies après les repas
- Mieux manger malgré la fatigue et le stress
- Trouver des solutions pour les repas en famille
- Manger plus régulièrement malgré un emploi du temps chargé
- Savoir quoi manger quand je n'ai pas le temps
- Autre priorité importante pour moi :

.....

🎯 MES 1 À 2 PRIORITÉS ALIMENTAIRES

(celles qui me faciliteront vraiment la vie au quotidien)

1.....

2.....

Pourquoi ces priorités sont importantes pour moi maintenant ?

.....

.....

🔍 CE QUE J'OBSERVERAI ENTRE DEUX CONSULTATIONS

Observer les effets me permet de voir ce qui fonctionne pour moi.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Glycémies plus stables autour des repas | <input type="checkbox"/> Meilleure énergie dans la journée |
| <input type="checkbox"/> Moins de pics glycémiques | <input type="checkbox"/> Digestion plus confortable |
| <input type="checkbox"/> Moins de fringales | <input type="checkbox"/> Moins d'envies sucrées |
| <input type="checkbox"/> Sensation de satiété plus durable | <input type="checkbox"/> Autres effets positifs observés : |

.....





4. MON PETIT-DÉJEUNER

Le petit-déjeuner influence mon énergie et ma glycémie de la matinée.

MES HABITUDES ACTUELLES

Ce que je mange habituellement :

.....

À quelle heure : jour de travail:h / jour de congéh



.....

.....

SITUATIONS PARTICULIÈRES (HYPO / HYPER / APPÉTIT)

Ces situations peuvent arriver, l'objectif est de savoir comment réagir.



HYPER avant repas (+ de mg/dl)

.....



HYPO avant repas (moins de 70 mg/dl) :

.....



Si je n'ai pas faim / si je manque d'appétit

.....





5. MON REPAS DE MIDI

Un repas de midi adapté m'aide à rester stable l'après-midi et à éviter les coups de fatigue.

MES HABITUDES ACTUELLES

Ce que je mange habituellement :

.....

À quelle heure : jour de travail:h / jour de congéh



.....

.....

SITUATIONS PARTICULIÈRES (HYPO / HYPER / APPÉTIT)

Ces situations peuvent arriver, l'objectif est de savoir comment réagir.



HYPER avant repas (+ de mg/dl)

.....



HYPO avant repas (moins de 70 mg/dl) :

.....



Si je n'ai pas faim / si je manque d'appétit

.....





6. 🍪🍒 MA COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

La collation de l'après-midi soutient l'énergie, la satiété et la stabilité glycémique en soirée.

MES HABITUDES ACTUELLES / CE QUE JE MANGE HABITUELLEMENT :

Collation de l'après-midi (souvent indispensable) :

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SITUATIONS PARTICULIÈRES (HYPO / HYPER / APPÉTIT)

Ces situations peuvent arriver, l'objectif est de savoir comment réagir.



HYPER avant collation (+ de mg/dl)

.....

.....



HYPO avant collation (moins de 70 mg/dl) :

.....

.....



Si je n'ai pas faim / si je manque d'appétit

.....

.....





7. MON REPAS DU SOIR

Le repas du soir influence la glycémie nocturne, la satiété et la qualité du sommeil.

MES HABITUDES ACTUELLES

Ce que je mange habituellement :

.....

.....

.....

À quelle heure : jour de travail:h / jour de congéh



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SITUATIONS PARTICULIÈRES (HYPO / HYPER / APPÉTIT)

Ces situations peuvent arriver, l'objectif est de savoir comment réagir.



HYPER avant repas (+ de mg/dl)

.....

.....



HYPO avant repas (moins de 70 mg/dl) :

.....

.....



Si je n'ai pas faim / si je manque d'appétit

.....

.....





8. 🍏🍫 MES PETITS CREUX CONTEXTUELS (10 H - FIN DE SOIRÉE - ACTIVITÉS PARTICULIÈRES)

Un petit creux n'est pas une obligation, il dépend de mon rythme et de mes besoins.

QUAND CELA M'ARRIVE

- le matin (vers 10 h)
- le soir (vers 21 h)
- après une activité physique
- en cas de fatigue / stress
- autre :

CE QUE JE RESENS

- la faim
- une baisse d'énergie / fatigue
- des signes d'hypoglycémie
- une envie de sucre / de manger
- de l'irritabilité/ du mal-être
- du stress / de la tension
- de la frustration
- autre :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SITUATIONS PARTICULIÈRES (HYPO / HYPER / APPÉTIT)

Ces situations peuvent arriver, l'objectif est de savoir comment réagir.



HYPER avant collation (+ de mg/dl)

.....

.....



HYPO avant collation (moins de 70 mg/dl) :

.....

.....



10. MES PRIORITÉS ALIMENTAIRES DE CE MOIS-CI 🎯

Nous avons identifié ensemble les points clés à travailler en priorité pour stabiliser mes glycémies, améliorer mon énergie et soutenir ma santé. Je me concentre sur l'essentiel, sans tout changer d'un coup

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. MES AJUSTEMENTS ALIMENTAIRES ORGANISÉS ✓

Des changements simples, réalistes et adaptés à mon quotidien. Pas à pas, je mets en place une alimentation qui me nourrit, me rassasie et m'aide à mieux gérer mon diabète.

1.
2.
3.
4.
- 5.....

🔍 Faisabilité

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point ces routines me semblent-elles réalisables ?

0 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ 10

➡ Si < 7 → Discutez-en avec votre médecin/ infirmière pour trouver des routines adaptées à vos besoins 😊..



12. JE REMPLACE... PAR UNE MEILLEURE OPTION 🍷

Notez ici les aliments ou boissons que vous souhaitez remplacer par des alternatives plus adaptées à votre diabète.

Je remplace

X.....
 X.....
 X.....
 X.....
 X.....
 X.....

par ceci

✓.....
 ✓.....
 ✓.....
 ✓.....
 ✓.....
 ✓.....

13. NOUVEAUX ALIMENTS OU BOISSONS À ESSAYER 😊

😊.....
 😊.....
 😊.....
 😊.....
 😊.....
 😊.....

où les trouver..

🛒.....
 🛒.....
 🛒.....
 🛒.....
 🛒.....
 🛒.....

14. NOTEZ ICI LES RECETTES SIMPLES ET GOURMANDES À TESTER À LA MAISON. 👨‍🍳

👨‍🍳.....
 👨‍🍳.....
 👨‍🍳.....
 👨‍🍳.....
 👨‍🍳.....
 👨‍🍳.....



17. APRÈS VOTRE CONSULTATION... 😊

Il est normal de ressentir des questions, des doutes ou parfois du découragement face au diabète.

Si vous avez ce carnet entre les mains, c'est déjà que vous faites de votre mieux pour prendre soin de votre santé.

Si vous ressentez le besoin d'être aidé(e), vous pouvez :

- rejoindre ma page Facebook
- réserver un appel découverte pour faire le point
- ou être accompagné(e) dans l'Académie Diabète & Moi.

N'hésitez pas à demander de l'aide.

Vous ne devez pas rester seul(e) face aux difficultés que peut poser le diabète.

Avec les bons outils et un accompagnement adapté, il est possible de vivre avec son diabète avec plus de stabilité, d'équilibre et de sérénité. ❤️

Peut-être à bientôt.

Céline BELLFLAMME Infirmière spécialisée en diabétologie



FONDATRICE DE DIABÈTE ET MOI

Céline Bellflamme

Infirmière nutritionniste spécialisée en diabétologie

Soigner son diabète plus facilement, jour après jour



DiabeteetMoiOfficiel

ACADÉMIE DIABÈTE ET MOI

LES 6 ÉQUILIBRES DU DIABÈTE
STABILITÉ. ÉQUILIBRE. SÉRÉNITÉ.



Un accompagnement infirmier structuré
à vos côtés pour une stabilité durable.



Rejoignez-moi sur Facebook
DiabeteetMoiOfficiel